



マインドフルネスの多様性に呼応する指導者養成の 課題 : UCLA Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の経験を踏まえて

著者	池埜 聡, 内田 範子
雑誌名	Human Welfare : HW
巻	11
号	1
ページ	55-69
発行年	2019-03-10
URL	http://hdl.handle.net/10236/00029586

〔論 文〕

マインドフルネスの多様性に呼応する指導者養成の課題

—UCLA Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の経験を踏まえて¹⁾—

池 埜 聡^{*1}、内 田 範 子^{*2}

1. 問題の所在

欧米の多領域におけるマインドフルネスの広がりには衰えを知らない。米国に注目すると、2012年に実施された国立衛生インタビュー調査 (National Health Interview Survey: NHIS) (n = 34,525) の二次分析結果は、調査対象者の4.1%、総人口換算で約930万人が過去1年間にマインドフルネスを含む何らかの瞑想を生活に取り入れている実態を示す (Cramer et al., 2016)。医療系データベース PubMed による“mindfulness”をキーワードとした検索結果は、1998年単年で5本の論文数であったのが10年後の2008年には100本を超え、2017年単年では920本、2018年は同年10月1日段階で954本と前年を上回る。マインドフルネスは、抑うつ、不安や強迫など気分障害の治療、ストレス低減、依存症状の制御、がん患者などの疼痛抑制、集中力や記憶力の向上、睡眠の改善、免疫力向上、老化防止、そして人間関係の深化などに幅広い効用があるとされる。

国内でもマインドフルネスの社会的認知度は2012年、「マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)」の創設者である J. Kabat-Zinn の来日以降に高まり、今日まで各種メディアはマインドフルネスを革新的なストレス低減法として紹介してきた。時を同じくして、臨床心理、精神医学、統合医療などの

関連学会はマインドフルネスをテーマにシンポジウムを次々に開催し、学会誌はこぞってマインドフルネスの特集を組んだ。2018年12月で創設5年目を迎える「日本マインドフルネス学会」は、国内におけるマインドフルネス実証研究の発信拠点となっている。

国内外を問わず異例の速さで研究結果が積み上げられる中、マインドフルネス指導者の態度や指導能力が研究対象になることはほとんどなかった。指導者側の資質を研究デザインに組み込んだマインドフルネス関連の実証研究は限られている。筆者らは、国内各方面の現場から「マインドフルネスの指導者はどこにいるのか?」「マインドフルネスの指導者になるためにはどうすればいいのか?」といった質問を数多く耳にしてきた。2018年12月22日に早稲田大学国際会議場で開催された日本マインドフルネス学会第5回大会の全体集会においても、「どのような状態になればマインドフルネスを教えてもいいと言えるのか?」という質問がフロアから投げかけられている。脳神経から遺伝子レベルに至るマインドフルネスの効用が叫ばれる中、マインドフルネスにもとづく臨床や実践の質を左右しかねない指導者のあり方が見えづらい現状がある。

欧米の場合、現在マインドフルネス指導者養成は大きく①MBSR 及び「マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)」指導者の認定制度と、②国際マインドフルネス指

キーワード：マインドフルネス、指導者養成、問主観性、社会正義、関係性マインドフルネス

*1 関西学院大学人間福祉学部教授

*2 児童養護施設希望館八幡の家チャイルド・ケア・ワーカー

1) 本論文は、2018年12月23日に開催された日本マインドフルネス学会第5回大会における同タイトルの発表内容を元に構成され、第1執筆者が研究代表者を務める科研費 (基礎研究 C: 16K04226) 「マインドフルネスに基づくソーシャルワーク専門職エンパワメント・プログラムの開発」の関連成果となる。

導者協会 (International Mindfulness Teachers Association: IMTA, 2017 年発足) が定めた認定制度に依拠される。国内では、2016 年に日本マインドフルネス学会がオックスフォード大学マインドフルネス・センター (Oxford Mindfulness Centre: OMC) と連携し、MBCT 指導者養成課程をスタートさせた。その他、マインドフルネスを扱う NPO や社団法人が独自の指導者認定制度を設けるようになり、指導者養成の道は乱立傾向にある。

筆者らは IMTA 公認、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 医学部マインドフル・ウェアネス・リサーチ・センター (Mindful Awareness Research Center: MARC) が提供する 1 年間のマインドフルネス指導者養成プログラム、Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の修了経験をもつ。また、第 1 執筆者は上述の日本マインドフルネス学会による MBCT 指導者養成課程モジュール 4 までを修了し、上級インストラクターからスーパービジョンを受けるために 8 週間 MBCT プログラムを実践できる立場にある。

マインドフルネスによる有害事象の研究も進展する中 (Lindahl et al., 2017; Tereleaven, 2018)、今後、マインドフルネスが人々のウェルビーイングの向上に寄与するものとして広く社会に受け入れられるためには、倫理性と安全性に十分配慮した高い実践能力を有する指導者養成のあり方を議論する必要がある。国内外の養成課程を通して得た筆者らの固有の経験を踏まえ、マインドフルネス指導者養成の現状と今後の国内における指導者養成の課題を抽出する意義は高いと判断した。

2. 目的と方法

本研究目的は、UCLA MARC が提供する“TMF”の修了経験を踏まえ、マインドフルネスの多様性に呼応し、人と社会のウェルビーイング向上に資するマインドフルネス指導者養成のあり方について検討することにある。

2011 年にスタートした TMF は、IMTA が指導者認定基準を策定する際の主要な参照例となり、最終的に TMF 構成要素の大半が IMTA の認定基準として反映されるに至った (D. Winston, Personal

Communication, 11/26/2018)。IMTA のベースともなった TMF は、マインドフルネス実践の共通基盤となる価値、倫理、知識、方法、そしてスキルを抽出し、指導者に必要な素養を修習していくところに独自性が見出される。TMF は、「マインドフルネスとは何か」「マインドフルネスを指導するためには何が必要なのか」という基本命題に立ち返り、指導者のあるべき姿を探求していく。その意味で、TMF は特定の技法とプロトコルがあらかじめ決められている MBSR 及び MBCT の指導者養成とは、養成のとらえ方そのものが異なる。本稿では、第 1 執筆者が経験した MBCT 指導者養成課程との比較例証も踏まえて TMF の固有性を浮き彫りにし、今後の国内でのマインドフルネス指導者養成の課題を考察する。

方法として、本研究は以下の 6 段階からなる分析過程を設定した。それらは①TMF の関係データ (文献、資料、録音データ、ノート、提出課題、実習課題等) の整理、②これら質的データの主題分析に伴う TMF の価値体系及び構成要素の抽出、③両執筆者間での経験の分かち合い、④TMF と MBCT 指導者養成過程との比較検討、⑤TMF の独自性のあぶり出し、そして⑥TMF からとらえたマインドフルネス指導者養成の課題の検討、としてまとめられる。なお、筆者らは異なる年に TMF を修了している (第 1 執筆者 2018 年、第 2 執筆者 2016 年)。そして、話し合いの結果、両年の内容に大きな差異がないことを確認している。筆者らは身体感覚レベルまで掘り下げて TMF の経験を共有し、言葉にしづらいオープンでオーガニックなマインドフルネス指導者としての成長過程を浮き彫りにしていった。

なお、本稿で取り上げるマインドフルネスは、初期仏教における瞑想法や瞑想によって得られる心的状態を表すマインドフルネスではなく、あくまでも 20 世紀後半から今日にかけて人々の心理社会的問題の解決を目的として世俗化されたマインドフルネス (secular mindfulness) を意味する。また、ここで言う「世俗化されたマインドフルネス」は、MBSR や MBCT に代表されるマインドフルネスを用いた臨床的な介入方法 (Mindfulness-Based Intervention: MBI) のみならず、広く人々の幸福とつながりに寄与することを目的として生

み出された現代社会に息づくマインドフルネス・プログラム全般を表わしている。

3. 文献レビュー

過去 20 年にわたるマインドフルネスの進展は、モデル化された 8 週間プログラム、MBSR の出現とその膨大な効果検証研究、そしてその創始者 J. Kabat-Zinn による発信が最大の要因であることに疑念を挟む余地はない (Wilson, 2014)。MBSR では、マインドフルネスを「意図的に、あるがままの状態で行く瞬間に注意を向けること “*paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*”」と定義する (Kabat-Zinn, 1990)。自ら禅やテーラワダ (上座部) 仏教に根ざすヴィパッサナー瞑想の修行経験をもつ Kabat-Zinn は、宗教色を排除し、多様な初期仏教の瞑想技法を米国一般社会に受け入れられるように再文脈化して MBSR を構築した (Kabat-Zinn, 2011)。1979 年、マサチューセッツ大学医学部内 (University of Massachusetts [UMass], School of Medicine) のクリニックで慢性疼痛患者を対象に MBSR が初試行されて以来、現在では毎年 100 本を超える MBSR 関連の実証研究が報告されている。

MBSR の広がりとともに、マインドフルネス指導者養成のあり方も、UMass 医学部内に設立されたマインドフルネス・センター (Center for Mindfulness) による MBSR 指導者養成課程を基準に議論が活性化した (Kabat-Zinn et al., 2018)。その後、OMC の W. Kuyken, J. Williams, M. Fenell、バンガー大学 (Bangor University) の R. Crane などイギリスのマインドフルネス研究者らが中心となって MBCT 指導者養成課程を構築し、マインドフルネス指導に関連する研究が推進されるようになった (Crane et al., 2011, 2013; Crane & Kuyken, 2019)。

MBSR や MBCT に限らず、マインドフルネスの実践指導は以下の 3 つの側面において、他の臨床メソッドや対人援助方法論と区別される必要がある。

第 1 に、指導者自身の深いマインドフルネスの経験が求められる点である。指導者のマインドフ

ルネス瞑想の耕しから発せられるとらわれのない心身の不動感、平静さ、そして慈しみの情性がマインドフルネス・プログラムに体现されることが、指導の中心的課題となる (Crane et al., 2017)。参加者は、「今、ここに」指導者の心と身体が存在することを感受し、温かな交流を通じて指導者の心性と共鳴するなかで、初めてマインドフルネスを深く経験することができる。その意味で、マインドフルネス指導は、エキスパートが初心者に概念的、認知的、あるいは知性的な方法で教授するというパラダイムでは成し得ない (Crane et al., 2011)。

第 2 に、マインドフルネスの指導効果は参加者一人ひとりの主観に委ねられ、一般化することが困難である点が挙げられる。マインドフルネスの本質は初期仏教で説かれている四聖諦、すなわち生老病死、愛する人の喪失、そして求めるものが得られないことなどへの執着が苦しみの根源であり、その渴愛に気づき、手放すことで苦悩から解放されるという真理に委ねられる (Analayo, 2018; Bodhi, 2011)。執着や渴愛への気づきがマインドフルネスの中心的課題となり、いい・悪い、正誤といった二元論をもとに実践指導を行うことはできない。マインドフルネスは指導者と参加者あるいは参加者同士の間主観性が織り成す中で展開されるものであり (Analayo, 2003; 井上・大谷, 2018)、そのプロセス自体を描写しないかぎり、指導の評価は難しくなる。

第 3 は、マインドフルネス指導者に求められる固有の倫理性をめぐる問題である。指導者が何らかの専門職団体に所属している場合、その団体が規定する倫理綱領が一定の倫理的枠組みを指導者に提供することになる。指導者が専門職団体に所属していない場合、倫理規定が曖昧なまま実践されることになり、マインドフルネス実践全般を貫く倫理的枠組みの可視化が必要となってくる。また、瞑想実践に伴う固有の倫理的配慮も十分に検討されなければならない。例えば、心身のあるがままの気づきを促すことで生じやすくなるトラウマの再現、あるいはスピリチュアルな洞察の深まりに伴う参加者の指導者に対する憧憬や崇拜などの問題がマインドフルネスには潜在する (Tereleaven, 2018)。これら問題への対処方法につい

て、指導者間の共通理解を構築していくことが求められている。

これら指導上の固有性に着目し、マインドフルネス指導の質担保を目的に標準化された評価基準の構築を目指しているのがイギリスを中心とした MBCT 推進グループである。Crane et al. (2011) は、6 領域から成る MBCT 指導者の評価基準、「マインドフルネス介入指導者評価基準 (Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria [MBI-TAC])」を開発した。MBI-TAC の 6 領域は、①カリキュラムの各回でカバーする範囲、ペース配分、そして組み立て方、②関係づくりのスキル、③マインドフルネスの体现、④マインドフルネス・プラクティスのガイド方法、⑤インターアクティブな探求 (inquiry) や教訓的な教え方を通じたテーマの伝達、そして⑥グループの学習環境、として表される。MBI-TAC では、ライブあるいは録画データの観察を通じて各項目を 6 段階 (不適格、初級、準中級、中級、準上級、上級) で評価し、最終的に指導者の MBCT プログラムの遂行能力を可視化する方式をとっている (Crane et al., 2016; 家接, 2017)。

MBI-TAC は尺度化され、その信頼性及び妥当性の検証結果も報告されている (Crane et al., 2013)。検証に際し、MBSR 及び MBCT の指導者認定課程の修習生及び指導資格保有者計 43 名 (女性 34 名、男性 9 名) のマインドフルネス指導場面のライブあるいは録画をデータとして用いた。それぞれ二人の評価者が MBI-TAC の 6 領域を測定する尺度、バンガー・エグゼター・オックスフォード・マインドフルネス介入：指導者評価基準尺度 (The Bangor, Exeter, Oxford Mindfulness-Based Intervention: Teaching Assessment Criteria Scale) を用いてそれらデータを採点し、数量化していった。評価者は、イギリスのマインドフルネス機関を有する 3 大学のいずれかで評価用トレーニングを受けた計 16 名 (女性 12 名、男性 4 名) であった。

結果は、評価尺度の α 係数 .94、各領域の項目間相関は平均 0.88 (range: 0.84-0.92)、評価者間信頼性は $r=0.81$ ($r<.01$) となり、高い信頼性を示した。各領域間のピアソン相関係数は .60~.84 ($p<.01$) で、MBI-TAC の領域①「カリキュラム

の各回における範囲、ペース配分、そして組み立て方」と領域⑥「グループの学習環境間」で .84 と相関が高くなった。しかし報告者らは、両領域は一般的な指導能力を表すために相関が高くなったと解釈し、6 領域それぞれが固有の分散を示したと結論付けている。また、指導経験 1 年未満と 2 年以上のグループ間の差異を測定した結果、6 領域すべてにおいて有意な t 値 ($p<.001\sim.05$) が得られており、併存的妥当性も確認されている。一方、MBI-TAC の MBSR/MBCT 以外のマインドフルネス指導の評価道具としての妥当性や文化社会的妥当性の検証、さらには評価者トレーニング方法や倫理的側面の評価方法の構築などは今後の課題となる (Crane & Kuyken, 2019)。

以上見てきたように、指導者と参加者の共鳴関係から生まれる間主観性を通じて、気づきや洞察が深化していくプロセスそのものがマインドフルネスの導きといえる。そして、指導者、参加者という隔たりを取り払い、お互いが実践者であり、「苦」に対する葛藤や「生」に対する喜びを感じる人間であるという真理に気づいていく。UCLA MARC があえて「teaching=教える」ではなく「facilitation=場を取りもつ」をプログラム名 (TMF: Training in Mindfulness Facilitation) に採用した意図も、間主観性の交わりを重視してのことであろう。

上記の通り、現在の指導者養成をめぐる研究は、MBSR/MBCT を円滑かつ最大限の効果をもたらす方策に焦点が当てられている。両方法論ともに医療や臨床心理の分野を中心に、ストレス低減やうつ再発予防など主に個人に対する介入方法として発展してきた。しかし、マインドフルネスは医療化あるいは心理化された方法論にとどまるものではない。マインドフルネスは、人々の「苦悩」を生む本質的なメカニズムとその解き放ちに向けた歩みを指し示す。そして、個人、家族、コミュニティ、そして社会全体のウェルビーイングに寄与する可能性を包含する (Greenberg & Mitra, 2015; Hahn, 2016)。そのため、マインドフルネス指導者養成は個人の治療的枠組みに限定されるべきではないだろう。

マインドフルネスの意味と役割を問い直しなが

ら指導者のあるべき姿を探求していく TMF の取り組みは、マインドフルネスの射程を拡張し、変動する社会が生み出す苦悩への寄り添いを創出することにほかならない。以下、研究結果を通じて TMF の詳細を描写していく。

4. 結果

結果は、①TMF の概要、②TMF と MBCT の比較、③TMF の特徴の抽出という 3 項目を設定し、本研究目的であるマインドフルネスの多様性と人々のウェルビーイングに資するマインドフルネス指導者養成のあり方に言及していく。

4.1 TMF の概要

TMF は 2011 年 1 月にスタートし、2018 年 12 月で 8 期目を終了した。1 年間にわたる TMF プログラムは、毎年全米及び世界各国から医師、ソーシャルワーカー、心理士、教師、パイロット、弁護士、大学教員、看護師、ヨーガ指導者、アクティビスト、矯正施設職員など多彩な背景をもつ 40 名から 50 名が参加する。これまで約 200 名の修了者を輩出してきた。

参加資格は、①4 年以上のマインドフルネス瞑想経験、②UCLA MARC 提供の 6 週間マインドフルネス・クラス (Mindful Awareness Practices [MAPs]) 参加経験、③マインドフルネス指導への強いコミットメント、④5 日以上連続のサイレント・リトリート参加経験 (2 回以上)、そして⑤パーソナル・インタビューとなる。最終的に、履歴書、推薦書 2 通、願書、パーソナル・エッセイなどを含む申請手続きから選抜され、参加資格が与えられる。

プログラムの骨格は以下の 9 項目から構成される。それらは、①UCLA で実施される年 4 回計 17 日間 (1 月 4 日間、4 月 4 日間、7 月 4 日間、

11 月 5 日間) のプラクティカム (実習)、②5 日以上連続のサイレント・リトリート参加、③隔週ごとのレポート課題 (約 20 本)、④月 1 回の個人スーパービジョン、⑤月 1 回のグループ・スーパービジョン、⑥文献のリーディング課題 (関連論文、メディア記事、書籍)、⑦独自のマインドフルネス・カリキュラム開発、⑧マインドフルネス指導場面の録画データ提出、そして⑨UCLA キャンパス内での実践、として示すことができる。表 1 は、TMF の年間スケジュールの概略を示している (表 1 参照)。

TMF の指導者は、Diana Winston 氏 (MARC マインドフルネス教育ディレクター) と Marvin Belzer 氏 (MARC アソシエイト・ディレクター) の 2 人を中心に、年間を通じて 5~6 名のティーチング・アシスタント (TA) が TMF メンバーをサポートする。TA は全員 TMF 修了者であり、医療、教育、心理臨床、ソーシャルワークなどの領域でマインドフルネス実践をリードする熟練者たちである。

Winston 氏は MARC 設立者の一人で、MAPs の開発者でもある。1990 年代、ミャンマーの U Pandita に師事して出家し、ヴィパッサナー瞑想深めた後に還俗した。現在 UCLA 及びロサンゼルスを中心にコミュニティへのマインドフルネスの普及に尽力するとともに、スピリット・ロック・メディテーション・センター (Spirit Rock Meditation Center) 公認指導者、IMTA 理事なども務めている。

Belzer 氏は、ミズーリ大学 (University of Missouri) 及びボーリンググリーン州立大学 (Bowling Green State University) 哲学科教授を経て、MARC 設立をきっかけに現職に就任した。1980 年代から当時のビルマに渡り、何度も年単位でヴィパッサナー瞑想を深めてきた。現在、UCLA 精神医学講座でマインドフルネスの授業も受けも

表 1 TMF の年間を通じた課題とスケジュール

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
実習	4日間			4日間			4日間				5日間	
レポート		2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	
主要アサシメント						指導場面録画提出	指導案開発				UCLAでの実践	最終レポート
個人スーパービジョン		1	1		1	1		1	1	1		1
グループ・スーパービジョン		1	1		1	1		1	1	1		1
サイレント・リトリート	TMF推奨の施設で5日連続以上のリトリートを1回以上											

つ。また、後述する「関係性マインドフルネス (relational mindfulness)²⁾」の開発者でもあり、青少年のためのリトリート・プログラム “iBme” (Inward Bound Mindfulness Education) (iBme, 2018) を含め、豊富なマインドフルネス指導経験をもつ。

TMF の実習 (計 17 日間) では、計 8 名ほどのゲスト指導者による多様なワークショップが開催される³⁾。そして、理論、指導技術、指導実践のトレーニングに加え、世俗的マインドフルネスの現代社会での位置づけ、科学的知見の理解と科学データのリテラシー教育、トラウマに配慮した指導方法、社会情勢と人権問題を視野に入れたマインドフルネスの役割、自己覚知 (self-awareness) の深化、そして倫理的側面のあぶり出しなど多彩なテーマが設定される。最終的には、マインドフルネス指導者としての社会とのかかわり方に参加メンバー自らが問いを立てることができるように内容が構成される。メンバーは、TMF を通じてマインドフルネスとは個人の健康増進法に留まらず、社会を変容させていくダイナミックな営みであることを学んでいく。

4.2 TMF と MBCT との比較

表 2 は、TMF と MBCT の指導者養成課程を比較したものである (表 2 参照)。表 2 は分析工程②によって抽出された TMF の構成要素を比較軸として、TMF と MBCT 課程を対称化することによって作成された。MBCT 課程は、第 1 執筆者が参加した日本マインドフルネス学会と OMC の連携によるモジュール 1 (M1) からモジュール 4 (M4) から成るプログラムを参照した。M1 から M4 の概略も表 2 に示している。

両課程を比較する中で明らかになった特徴的な違いは、MBCT 課程は定められた 8 週間プログ

ラムの遂行を目的とするのに対し、TMF は分野や方法を限定せずに「マインドフルネスとは何か」という根源的な問いの答えを参加メンバーが自発的に見出していくところにある。

MBCT 課程は厳密な時間配分のもと、トップ・ダウン的に準備された一つひとつのプログラムをいかに円滑かつ深い洞察にもとづいて推進できるかが重視される。その意味で、MBCT 課程は明確に構造化された養成課程といえる。一方、TMF は「世俗化されたマインドフルネスの定義や概念的枠組みは曖昧である」という前提に立つ。そして、個人の心理的安定にとどまらず、社会的な問題に視野を広げてマインドフルネス指導者のあるべき姿を模索していく。スキル・トレーニングなど指導上の基本要件を踏まえつつ、TMF はボトム・アップ的に社会に根ざす諸問題に対応するための指導者の成長過程を映し出す。その意味で、TMF は半構造化された養成課程となっている。概して、MBCT 課程は臨床介入のパラダイムから、TMF は社会構成主義のパラダイムから構築されたマインドフルネス指導者養成課程といえよう。

TMF と MBCT 課程と違いは、次項における TMF の特徴のあぶり出しからさらに明らかにしていく。

4.3 TMF の特徴の抽出

分析工程①から③、すなわち TMF に関連する情報の整理と MBCT との比較検討、さらに両筆者の話し合いを通じて、TMF の独自性は次の 4 側面から浮き彫りにできることがわかった。それらは、①「徹底的な自己覚知」、②「関係性マインドフルネスによるコンパッションに彩られたサンガ形成」、③「インター・ビーイングの体感から生まれる社会正義 (social justice) の体現」、そ

2) 「関係性におけるマインドフルネス」と訳す方が、後述するような本来の意味を反映すると思われるが (井上ウィマラ氏 Personal communication, 1/20/2019)、ここではプログラムの固有名詞として扱う目的でこのような訳を用いた。

3) 著者らは以下のゲスト指導者から学びを得た: Micheal Irwin, M. D. (UCLA MARC, Director), Susan Smalley, Ph.D. (UCLA MARC, Founder & Founding of Director), Daniel Siegel, M. D. (UCLA Department of Psychiatry, Clinical Professor), Deborah Eden Tull (NPO “Mindful Living Revolution”, Director), Jeremy Hunter, Ph.D. (Peter F. Drucker Graduate School of Management at Claremont Graduate University, Associate Professor), Larry Yang (East Bay Meditation Center), Susan Kaiser Greenland (Author of “Mindful Games”), Ronda Magee, J. D. (University of San Francisco, Law School, Professor), Matthew Brensilver, Ph.D. (University of Southern California, Buddhist Chaplain)。

表2 MBCT と TMF の比較表

	MBCT 日本マインドフルネス学会主催 (2016-2018)	TMF UCLA Mindful Awareness Research Center
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・MBCT 指導者になるための一貫したステップ（初級から上級）を学ぶ ・マインドフルネスの経験、指導技術、スーパービジョンを統合させていく ・MBCT マニュアル及び UK Network Good Practice Guideline で示されたマインドフルネス介入法の指針に従い養成される 	<ul style="list-style-type: none"> ・社会に浸透するマインドフルネスのあり方を見極め、支援し、スーパーバイズできる指導者を養成する ・専門家として個人、グループ、コミュニティ、あるいは機関に対してマインドフルネスを指導可能な方法と技術を提供する ・マインドフルネス指導者に対してより深い自己理解とマインドフルネス実践が可能となるように支援する ・マインドフルネス指導者のために互いにサポートし合えるコミュニティを提供する
参加資格	<ul style="list-style-type: none"> ・1年以上のマインドフルネス瞑想経験 ・8週間 MBCT プログラムへの参加経験 ・構造化された対人援助を実践できるだけの知識と能力：専門資格、精神保健分野での臨床経験など ・MBCT の対象者の経験や関連する知識、教育、治療、ケア体験 ・個人及びグループにかかわる技術の保有 	<ul style="list-style-type: none"> ・4年以上のマインドフルネス瞑想経験 ・Mindful Awareness Practices (MAPs) (UCLA MARC 提供) のクラスを1つ以上履修 ・マインドフルネスへの強いコミットメントと熱意 ・5日以上のサイレント・リトリートを2回以上経験していること ・パーソナル・インタビュー
実習期間	計13日間（3年間） <ul style="list-style-type: none"> ・Module 1: 3日間 ・Module 2: 3日間 ・Module 3: 4日間 ・Module 4: 5日間 	計17日間（1年間） <ul style="list-style-type: none"> ・1月：実習1（4日間） ・4月：実習2（4日間） ・7月：実習3（4日間） ・11月：実習4（5日間）
実習以外の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・日常のマインドフルネス・プラクティスの継続（本課程修了後）8週間 MBCT の実践2回 ・スーパービジョンの授受 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常のマインドフルネス・プラクティスの継続 ・マインドフルネス指導経験と TMF との照合 ・隔週のレポート（各2ページ程度・計20本程度）：テーマはリーディング内容、自己覚知、実習の振り返り、日常のマインドフルネス経験など ・プログラム開発：各参加者のフィールドでのオリジナルなマインドフルネス・プログラムのカリキュラム案提出 ・ビデオ・アサシメント：マインドフルネス指導場面の録画を提出。内容に対するスーパービジョンの授受。 ・マインドフルネス模擬指導：UCLA キャンパス内でのプラクティスとスーパービジョンの授受。
実習内容：全体像	<ul style="list-style-type: none"> ・MBCT のプラクティスの体験（Module 1）：食べる瞑想、呼吸空間法、ボディスキャン、マインドフルな動き、困難を探索しながら呼吸や身体と共に座る、嬉しい出来事・嫌な出来事、思考は事実ではない ・MBCT のティーチング法の体験（Module 2）：2者間のエクササイズを中心に Module 1 で体験したプラクティスの実践指導 ・サイレント・リトリート（Module 3） ・MBCT のティーチング法の体験（Module 4）：グループのファシリテーション、ライブ・スーパービジョンさらにはグループのシェアリングを通じて MBCT に含まれるすべてのプラクティスの指導を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・マインドフルネスの理論と実践の基本 ・マインドフルネス指導の理論と実践方法の基本 ・マインドフルネス指導の技術 ・マインドフルネスの科学的基盤 ・多様性、文化的影響、倫理からみたマインドフルネス ・社会正義とマインドフルネス ・自己探求：Way Seeking Mind ・グループ形成：Relational Mindfulness ・マインドフルネスにおけるリスク対処：トラウマの対応法 ・コミュニティ・マイノリティへのリーチアウト方法など
実習内容：重視するテーマ	<ul style="list-style-type: none"> ・MBCT の理論的背景の理解 ・MBCT プログラムの実際の体験 ・MBCT プログラムの実際の指導 ・各自のマインドフルネス経験（体験、思考、感情、態度）と指導的役割の関連性への気づき ・マインドフルネス経験の内省的気づき 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己覚知の深化 ・コミュニティへのリーチアウト法 ・社会正義の体現 ・参加者のグループ形成を用いたマインドフルネスの深化 ・複数の指導者とのマインドフルな関係性の深化 ・プログラム終了後の長期的なサポート体制の構築
ラーニングスタイル	<ul style="list-style-type: none"> ・構造化されたスタイル ・トップ・ダウン的 ・ステップ・バイ・ステップのスキル・トレーニング ・解説→ロールプレイ→ティーチバック ・マニュアルの重視 ・技術面の重視：Inquiry、瞑想のガイド法、グループワーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・半構造化されたスタイル ・ボトム・アップ的 ・グループ・シェアリングによる気づきの重視 ・信頼、コンパッション、ケアリングに満ちたグループ形成 ・体現化（embodiment）されることの重視 ・複数の指導者との多様なコミュニケーション回路
サイレントリトリート	3泊4日	5泊以上のリトリート・プログラムへの参加 Insight Meditation Society (IMS), Spirit Rock Meditation Center, Shambhala Meditation Center, Upaya Zen Center, San Francisco Zen Center Green Gulch Farm など多数の TMF 指導者が推奨するリトリート・センターを各自活用

表2 (続き)

	MBCT 日本マインドフルネス学会主催 (2016-2018)	TMF UCLA Mindful Awareness Research Center
倫理	<ul style="list-style-type: none"> ・マインドフルネス指導者の所属団体あるいは資格が規定する倫理綱領の遵守 ・マインドフルネス指導者が専門団体所属していない場合、その指導者の専門性に近いと判断される専門団体の倫理綱領を安全弁として実践を行う ・Module 4: 90 分間の議論 ・MBCT 指導の倫理的意味は何か? ・倫理の実践を弱体化させるものは何か? ・何がそれを維持させるのか? 	<ul style="list-style-type: none"> ・マインドフルネス指導における倫理的問題のあぶり出し ・倫理面の体現に向けた実施方法のディスカッション ・金銭授受に関連する倫理と葛藤のシェアリング ・独自の倫理的枠組みの構築 (180 分のワークショップ)
グループの位置づけ	スキルの習得に向けたシェアリング及びティーチバック	<ul style="list-style-type: none"> ・グループそのものがマインドフルネスの体現の場 ・安心、安全、信頼の土壌 ・参加者同士の交流の推進: Zoom カンファレンス、ネット上の意見交換の場づくり、 ・自己覚知の深化の場: Way Seeking Mind - 自己開示と受容のプロセス ・マインドフルネス指導者としての自信の構築
評価基準	MBI-TAC <ul style="list-style-type: none"> ・カリキュラム上の各セッションにおける内容のカバー、ペースづくり、そして構成 ・関係づくりのためのスキル ・マインドフルネス・プラクティスのガイド方法 ・マインドフルネスの体現化 ・インターアクティブな探求 (inquiry) と教育的なティーチングを通じたコース・テーマの伝達 ・グループ・ラーニングの環境の保持 	構造化された評価基準はなし
認定資格	Certified MBCT Teacher	UCLA-Trained Mindfulness Facilitator IMTA Certified Mindfulness Teacher

して④「多彩な指導者との深く長い共鳴関係」として表される。以下、それぞれについて詳述していく。

4.3.1 徹底的な自己覚知

TMF 全般を通じて、自己覚知 (self-awareness) は一貫して重要テーマとなった。TMF は、いかなるマインドフルネス・プログラムにも共通する根源的な目的とは「人々の苦みの解き放ち」にあると見なす。マインドフルネスの営みの中心にあるのは「苦」であり、執着や渴愛への気づきから生まれる「生」への新たな態度を耕していくことにマインドフルネス指導の価値を見出す。TMF では、人々の「苦」や「生」に深い共鳴が生まれるためには、指導者自身が自ら抱く苦悩を否定せず、優しさをもって触れながら、自己への気づきを深めていく態度が不可欠であると考えられる。

指導者が自分を見つめ、過去の痛みや苦悩に少しずつオープンになり、受け入れていく態度は、指導者自身の内に許しと癒しの波長を生む。TMF は、指導者に生まれる温かな自己受容の波長が参加者と共鳴していくことによって、参加者

自身が自らの苦悩を否定せず、気づきを深め、少しずつ解き放つことでできるようになると考える。そのため、参加メンバーが自分とつながり、洞察を深め、自らの「苦」の手放しを行える仕組みが1年間を通じて TMF には散りばめられている。

具体的には、サンフランシスコ郊外のスピリット・ロック・メディテーション・センター、ニューヨーク郊外のインサイト・メディテーション・ソサエティー (Insight Meditation Society)、あるいはデンバー郊外のシャンバーラ・メディテーション・センター (Shambhala Meditation Center) など TMF が推奨する施設での5日間以上のサイレント・リトリートへの参加、「マインドフルな自己への問いかけ (Mindful Self-inquiry)」「自己探求ワーク (Way Seeking Mind)」「指導者としてのミッション探求 (Deepest Intention as a Facilitator)」「セルフ・コンパッションの深化 (Self-Compassion Work)」などのワークが用意されている。MBCT 課程でも指導者の自己覚知は重要であるとの視点が投げかけられる。しかし、マインドフルネス・プラクティスの継続以外、具体的な方法が課程中に示されることはなかった。

TMF は、「マインドフルネスの各種瞑想法は常に中立である」とは見なしていない。実施方法や指導者の態度によっては、参加者に「苦」の否定や歪曲を引き起こすこともあり得るという前提で指導者養成を考える。特にスピリチュアル・バイパッシング (Spiritual Bypassing) の問題は重要視され、そのリスクを回避するためにも自己覚知は欠かすことのできない指導者の基本姿勢として位置づけられる。

スピリチュアル・バイパッシングとは、「スピリチュアルな考えやプラクティスを用いて未解決の情緒的問題、心的外傷、そして未処理の発達上の課題などに直面することを避ける傾向」と定義される (Welwood, 2002)。指導者の自己覚知は、指導者の内に生じる自らのスピリチュアル・バイパッシングへの気づきを育む。同時に自己覚知は、指導者自身が参加者の葛藤やトラウマをバイパスすることで、参加者の気づきの機会を奪ってしまう危険性があることへの洞察を深めることにもつながる。

以上のように、TMF は「自己を見つめ続けることなしに、人々の苦悩に共鳴することはできない」「自己への優しさや労りの波長が他者の優しさや労りの波長を創出する」という理念に根ざす。そして、持続的な自己探求をマインドフルネス指導者の基本的態度として位置づけ、自己覚知を涵養していくことが TMF の根幹を成していた。

4.3.2 関係性マインドフルネスによるコンパッションに彩られたサンガ形成

1 年間の歩みの中で、指導者も巻き込んだ TMF 参加メンバー全員は“TMFers”と称される。そして、「絆」と呼ぶにふさわしい信頼関係で満たされていく。年 4 回、計 17 日間にわたって繰り返されるメンバー同士の多岐にわたる交流は、マインドフルネス瞑想の実践を土台に深化し、安心で安全な空間が形成されていく。安心感、安全感に満ちた互いの関係性は、それぞれの自己覚知を支える。そして、一人ひとりが徐々に自己を解き放ち、メンバーに受け入れられ、やがてはグループそのものがコンパッション (慈しみの情性) に満ちたサンガとして成長していく。

筆者らは、「関係性マインドフルネス」のプラクティスがこのコンパッションに彩られたサンガ形成に大きく影響したと考えている。関係性マインドフルネスは、主に Belzer 氏にリードされながら実習中に何度も経験する。関係性マインドフルネスとは、人とのコミュニケーションを「今、この瞬間」への気づきをもたらすアンカー (錨) に据える瞑想法である。例えば、人との会話場面において、注意の対象がその人や話題から逸れてしまった場合、注意が逸れたことに気づき、優しく会話や相手を尊重する心情に意識を戻していく営みを繰り返していく。呼吸瞑想では呼吸に伴う感覚を、歩行瞑想では足の感覚をアンカーとして、移ろいゆく注意を今に戻していくことで瞑想を深めていく。同様に、今、この瞬間に展開される人との関係そのものをアンカーにして注意を制御しながらコミュニケーションを深めていくプラクティスを関係性マインドフルネスと呼ぶ。

実習中、最初は 2 者間の定型化された単純なやりとりを通じて関係性マインドフルネスの練習が繰り返される。そして、次第にマインドフルなコミュニケーションの輪が 3 者間、そしてグループ全体へと広がっていく。やがて、あらゆるディスカッションやグループ・ワークの場面で関係性マインドフルネスは自然と応用されるようになっていく。その結果、参加メンバーそれぞれが「今、ここ」に存在し、豊かな交わりが展開されていることに一層の安心感を抱くようになる。注意が逸れても自分を責めず、しなやかに「今、この瞬間」の会話に意識を戻していく。やがてはメンバー同士の尊重感の涵養につながり、共に存在し、つながっているという「インター・ビーイング (Inter-being)」(Hahn, 1987) の感性と身体感覚が醸成されていくことを筆者らは体感している。

このようなサンガ形成を基盤として展開される TMF は、指導者としての孤独感を和らげ、メンバー間で編み込まれるコンパッションの綾から「マインドフルネスを通じて人々とつながり、共にウェルビーイングを探求しよう」という熱意が涵養されていく。参加メンバー同士の深い交流は MBCT 養成課程では意図されておらず、TMF の独自性の一つといえる。

4.3.3 インター・ビーイングの体感から生まれる 社会正義 (social justice) の体現

自己覚知の深まりと関係性マインドフルネスを土台としたインター・ビーイングの体感が相互往復する中で、TMF は、あらゆる命あるものの包摂を願う心情を身体感覚として感受できるように参加メンバーを支えていく。そして、それぞれにとっての「社会正義」の価値を萌芽させていく。TMF を通じて、マインドフルネスが医療や心理のパラダイムに限定されず、社会的に孤立している、あるいは排除されている人々とのシームレスなつながりに目覚め、共に生きることへの価値が涵養されていく可能性を筆者らは深く感じ取ることができた。

TMF は、2010 年前後から顕在化したマインドフルネス・ブームに対する批判を直視することでプログラム内容を構成している。実際 TMF では、現代のマインドフルネス・ブームへのバッシングを扱った多くの論文やメディア記事がリーディングの課題となった。批判は、主にマインドフルネスの医療化、商品化、個人化、白人化に伴う弊害に言及したものである (Purser & Roy, 2013; Wilson, 2014)。例えば、マインドフルネスが個人のストレス低減や症状除去のための効果的な介入方法として社会に受け入れられる一方、そのサービスは商品化され、高額負担が強いられている問題である。その結果として、特に米国では中産階級以上の白人層が利用者の大半を占め、マインドフルネスの普及に偏りが生じているという批判が投げかけられている (King, 2017; Yang, 2018)。さらに個人化や白人化の波は、現代社会にはびこるストレスや生きづらさを個人の問題に収斂させてしまい、その背景にある社会構造上の歪み、例えば人種やセクシュアリティによる差別、あるいは経済格差などを不可視化することにマインドフルネスが加担してしまっているのではないかという見解も示されている (Sherrell & Shimmer-Brown, 2017)。

これらの批判を踏まえながら、TMF は「マインドフルネスは社会の多様性を映し出す鏡である」という前提に立つ。参加メンバーのサンガ形成に伴うインター・ビーイングの体感は、自我へのとらわれ感を緩め、社会が包含する多様性の息

吹への気づきを促す。筆者らは、TMF を通じてマイノリティ包摂の価値と社会貢献の真意が身体感覚の中に芽生えていく実感を覚えている。マインドフルネスの倫理性も、綱領のようなトップダウンで定められるものに限定されず、参加メンバーの長時間にわたる議論のなかから抽出されていく。それは指導上の倫理的配慮から社会正義のためにマインドフルネスの果たす役割に及ぶ多次元の倫理的枠組みの獲得につながっていった。

インター・ビーイングの身体感覚は、自己のとりわれや偏見に対する多様な気づきのワークによって深められた。差別構造への闘いそのものに生きる意味を見出しているマイノリティにとって、マインドフルネスとはどうあるべきなのか？

LGBTQ グループへのマインドフルネス・プログラムはどのような内容がふさわしいのか？ マインドフルネスのグループ自体が社会的に排除されている人々の痛みを共有できない場合、指導者はどう対応すればいいのか？ 指導者は常に中立であるべきなのか、また中立でいられるものなのか？ 心身に障害をもつ人々に対するマインドフルネスはいかにあるべきなのか？ マインドフルネスを社会的に排除されている人々に浸透させていくために指導者は何ができるのか？ マインドフルネスがスピリチュアル・バイパッシングの道具にならないために、指導者はどのような振る舞いをする必要があるのか？

重層的な議論と内省の中で、これらの問いかけは個々のマインドフルネス指導者としての社会的使命を形作っていく。そして TMF の最終段階では、この社会的使命の言語化と具体的なアクションを明確化していくことになる。

以上、「社会的なるもの」からマインドフルネスのあるべき姿を読み解き、指導者としてのミッションを内発的に獲得していくことを目指す TMF は、個人のメンタルヘルスの向上を目的とした MBCT の指導者養成とはマインドフルネスの機能や役割そのものに対するスタンスが異なることがわかる。

4.3.4 多彩な指導者との深く長い共鳴関係

Winston 氏、Belzer 氏、そして 5～6 名の TA らの思慮深く受容的な姿勢は、参加者一人ひとり

インター・ビーイングの体感から生まれる 社会正義 (social justice) の体現

- マインドフルネスは多様性を映し出す鏡
- 「偏見」への気づきがあつて初めて排除に伴う「苦」への共鳴が生まれ、ともに生きる意志を育む
- 「インター・ビーイング」の気づきから生まれる「包摂」の素晴らしい感受と社会正義の価値の涵養

<プラクティス>

- リーディング『世界と僕の間』 by Ta-Nehisi Coates
- 潜在的偏見・世代間トラウマへの気づきのワーク
- “社会正義・包摂とマインドフルネス” 講義・議論
- 独自の倫理的枠組みの作成

社会的使命の紡ぎ出し

徹底的な自己覚知

- 自己覚知なしに人々の苦悩に共鳴できない
- 自己の見えざる部分に優しく触れていく
- スピリチュアル・バイパッシングの阻止
- コンパッションと希望を耕すグループの支えから自己探求を深化

<プラクティス>

- 5日以上のサイレント・リトリート参加
- マインドフルな自己への問いかけ (Mindful Self Inquiry)
- 自己探求のワーク (Way Seeking Mind)
- 指導者としてのミッションの探求 (Deepest Intention)
- セルフ・コンパッションの深化 (Self-Compassion)



関係性マインドフルネスによる コンパッションに彩られた サンガ形成

- グループは智慧とコンパッションを耕す場
- 安心で安全な空間の形成
- メンバー間のコンパッションから自己の解き放ち
- 指導者としてのコンパッションを体現する場

<プラクティス>

- 関係性マインドフルネス・2者間・3者間・グループ
- グループの支えによる自己探求 (Hot Seat)
- Podグループ (4-5人) による定期的なシェアリング
- 実習中のグループ実践 (海辺での歩く瞑想、ハイキング、瞑想センター訪問など)

多彩な指導者との深く長い共鳴関係

- D. Winston & M. Belzerの思慮深く受容的な姿勢
- TMF修了者で豊富な指導経験をもつTA (5~6名) のサポート
- 多彩な指導者モデルの提供

<プラクティス>

- 細やかなグループ・ファシリテーション
- 定期的な個人スーパービジョン
- 持続的なサポート (メール、インタビュー等)
- UCLA MAPsプログラム (6週間) の指導の機会
- 学部授業のTAの機会

図1 TMFの4つの特徴とその相互関連性を表した概念図

が1年間を通じて自己覚知に向き合い、マインドフルネス指導者としての社会的使命を獲得していくための支えとなり続ける。TAは、人種、民族、セクシュアリティ、そして年齢などにおいて多様な背景をもつマインドフルネスの熟練者で構成される。差別やトラウマなど参加者によっては実体験にも通じるような痛みを伴うトピックを扱う場合、TAは常に個々の反応に留意しながら積極的なサポートを繰り返し広げた。年間を通じた隔週のレポート課題には、毎回TAからのコメントが付せられる。TAはレポート内容から参加者の修

習状況、戸惑い、あるいはストレスの度合いを把握し、場合によっては個人的なスーパービジョンが設定された。それは実習中に限らず、電話、メール、Pod、Zoom、Skypeなど多層な回路を通じて柔軟に対応された。加えて月1回のペースで、定期的な個人及びグループスーパービジョンが設定されており、メンバーにとっては1年間マインドフルネス指導者としての成長プロセスを絶えず意識できる環境を得ることができた。

実習中は、Winston、Belzer両氏、そしてTA全員がオープンに自らの体験を語り、グループ・

ディスカッションにも一人の参加者として加わることが少なくなかった。教師－生徒といった階層関係を感じさせず、ともに「マインドフルネスの探求者」という感覚が日毎に深まっていったと筆者らは振り返っている。それは、彼らによる「マインドフルネスの体現」が TMF の現場に表れた証であり、コンパッションに根ざした安心で信頼あるサンガ形成の要として彼らが存在したことを物語っている。

彼ら TMF 指導者とのつながりは、プログラム終了後も続く。メールや SNS による持続的なサポートや年に2回のスーパービジョン、そして MARC の MAPs 指導者養成プログラムへの参加機会などフォローアップに余念がない。Belzer 氏は、自ら担当するマインドフルネスをテーマにした UCLA 精神医学講座の授業において、TA の機会を TMF 修了者に提供しており、第2執筆者也 2018 年に参加している。参加メンバー同士も独自のホームページや SNS を通じて情報交換を絶えず行える環境を整え、指導者としての迷いや悩みを共有できる場を得ることができた。

再度 MBCT 課程に目を向けると、OMC から来日した MBCT 指導者らはマインドフルネスの体現を通じてプログラム全体を構成し、マインドフルネスの深遠な「気づきの営み」と「苦悩への向き合い方」について参加者メンバーが感受できるような工夫を施していた。TMF と同じく、彼らは一方的な方法論の教授ではなく、メンバーがいずれは指導場面で体現できるように、個々のストレングスを再保証しながら自信を深めていくことのできる指導スタイルを貫いていた。一方、あくまでも MBCT の効果的な指導者養成を念頭に養成課程が展開され、それ以外の個人的な問題など多様な事柄を共有できるような関係性の構築は、積極的になされることはなかった。

以上、TMF の4つの特徴とその相互関連性の概念図は、図1として集約される(図1参照)。

5. 考察

5.1 本研究の限界

本研究は、マインドフルネス指導者養成に資す

る TMF の妥当性の検証が目的ではなく、あくまでも TMF のプログラム内容とその特徴のあぶり出しを主眼としてまとめられた。そして、MBCT 課程と TMF を比較することにより、本目的がより鮮明になると考えた。TMF が掲げる指導者養成の達成度の検証は、その方法論も含めて今後の課題となり、今回の研究の視野に含まれていない。また、筆者らの TMF 修了経験は一般化できるものではなく、両者の経験のすり合わせには、できるかぎり客観的にとらえようとしたものの、TMF を肯定的に評価しようとするバイアスが含まれている点は否めない。

これらの点を踏まえたとしても、本研究は国際的にも注目されているマインドフルネス指導者養成のあり方について、実体験をもとに描写した国内最初の研究であるところに価値を見出すことができる。今後、本研究が国内におけるマインドフルネス推進者の養成を考える上での参考事例の一つとなることが期待される。

5.2 TMF の価値と今後の指導者養成への示唆

研究結果から、TMF は、①理論、指導技術、科学性、リスク対処、指導案開発、指導実践、そして多層で長期のフォローアップを通じたスキル・トレーニングと、②織り成すコンパッションに彩られた間主観性の綾を通じて自己の苦悩への気づきを深めるサンガ形成を通じて、③社会正義の価値にもとづく社会的使命を紡ぎ出していけるように参加メンバーをエンパワーしていくマインドフルネス指導者養成課程、と集約できる。TMF を通じて、メンバーそれぞれ医療、教育、司法、企業など個々の専門領域に適した、社会的に価値のある創造性に富んだマインドフルネス・プログラムの開発を追求していくことになる。

このように見えてくると、TMF は、大谷(2014)によるマインドフルネスの2類型、すなわち仏教の伝統を受け継ぎ日常生活全般にマインドフルネスの実践を浸透させるようなライフスタイルを目指す「ピュア・マインドフルネス」と、医療や心理臨床へのマインドフルネスの応用を目指す「臨床マインドフルネス」に加え、第3の類型ともいえる「エンゲージド(社会参加)・マインドフルネス」の創出につながる指導者養成を目指してい

るといえるかもしれない。この目標は、インター・ビーイングの情性の深化とともに「今、ここでのありのままの注意 (bare attention)」と「慈しみ (compassion)」という両翼を備えたところにマインドフルネスの本質を求め、マイノリティや社会的弱者との融合感を熟成していくことができるように TMF が構成されている点から読み取れる。

今後、国内の災害被災者、身体・精神障がい者、自死遺族、ひきこもり者、ホームレス、LGBTQ、外国人労働者、いじめ被害者、貧困家族など孤立に追いやられかねない子どもたち、人々との間のインター・ビーイングへの気づきの涵養から社会参加、社会変革の体現を可能にするマインドフルネス指導者の養成を考える上で、TMF は一つの参考例となるだろう。臨床領域にとどまらず、複雑化する社会の多様なニーズに呼応するマインドフルネスの実現に資する推進者養成の道筋の検討が、TMF を通じて促進されることを期待する。

同時に、MBCT 課程の評価道具として MBI-TAC が開発されてきたように、今後構築される指導者養成課程がいかなる指導者を育て、実際のマインドフルネス実践に反映されているのか、多面的な評価を可能にする方法論の整備が求められる。数量化的な方法に加え、社会構成主義のパラダイムから指導者自身の成長やマインドフルネスの深化のプロセスをとらえる質的な評価方法を考案していく必要があるだろう。

今後、指導者養成の基幹組織として、日本マインドフルネス学会などにマインドフルネス指導者養成のワーキング・チームを形成し、世界的な現状把握、倫理的枠組みの構築、養成課程の設定、評価方法、そして養成後のフォローアップの仕方などを検討していくことが望まれる。UCLA、IMTA をはじめ、国際的なマインドフルネス機関との連携、そして仏教界、特に伝統に縛られず、マインドフルネスによる社会貢献活動に積極的に取り組んでいるエンゲージド・ブディズム (社会参画仏教) の指導者たちとの協働なども視野に入れながら、包括的な指導者養成の道筋を明らかにしていくことが求められる。

参考文献

- Analayo. (2003). *Satipatthana : The Direct Path to Realization*. Windhouse Publications.
- Analayo. (2018). *Perspectives on Satipatthana*. Windhouse Publications.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 19-39.
- Cramer, H., Hall, H., Leach, M., Frawley, J., Zhang, Y., Leung, B., Frawley, J., Zhang, Y., Leung, B., Adams, J. & Lauche, R. (2016). Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults : a nationally representative survey. *Scientific Reports*, 6, 36760.
- Crane, R. S., Kuyken, W., Williams, J. M. G., Hastings, R. P., Cooper, L., & Fennell, M. J. (2012). Competence in teaching mindfulness-based courses : concepts, development and assessment. *Mindfulness*, 3(1), 76-84.
- Crane, R. S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R. P., Williams, J. M. G., Bartley, T., Evans, A., Silverton, S., Soulsby, J. G. & Surawy, C. (2013). Development and validation of the mindfulness-based interventions-teaching assessment criteria (MBI : TAC). *Assessment*, 20(6), 681-688.
- Crane, R. S. et al. (2016). *The Universities of Bangor, Exeter and Oxford Summary Version of the Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI : TAC)*. <http://oxfordmindfulness.org/wp-content/uploads/2016/12/MBI-TAC-Summary-05-16.pdf>.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999.
- Crane, R. S. & Kuyken, W. (2019). The Mindfulness-Based Interventions : Teaching Assessment Criteria (MBI : TAC) : Reflections on Implementation and Development. *Current Opinion in Psychology*, 28, 6-10.
- Greenberg, M. T., & Mitra, J. L. (2015). From mindfulness to right mindfulness : The intersection of awareness and ethics. *Mindfulness*, 6(1), 74-78.
- Hanh, T. N. (1987). *Interbeing*. Parallax Press.
- Hanh, T. N. (2016). *The Miracle of Mindfulness : An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.
- iBme (2018). *Inward Bound Mindfulness Education*. <https://ibme.info>. Accessed 01 Dec 2018.
- 家接哲次 (2017). 「マインドフルネス認知療法 : イン

- ストラクチャーに必要なこと』『精神科治療学』32(5), 599-604.
- 井上ウィマラ・大谷彰 (2018). 『マインドフルネスと催眠：瞑想と心理療法が補完しあう可能性』サンガ.
- Lindahl, J., Fisher, N., Cooper, D., Rosen, R., and Britton, W. (2017). "The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists." *PLOS ONE*, 12(5) : e 0176239
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta. (春木豊訳 (2007) 『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房).
- Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Blacker, M., Brantley, J., Meleo-Meyer, F., Grossman, P., et al. (2011). *Training Teachers to Deliver Mindfulness-Based Stress Reduction Principles and Standards*. [http : //www.umass-med.edu/cfm/trainingteachers/index.aspx](http://www.umass-med.edu/cfm/trainingteachers/index.aspx). Accessed 01 Dec 2018.
- Kind, R. (2018). *Mindful of Race : Transforming Racism from the Inside Out*. Sounds True.
- Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. *Huffington Post*, 1(7), 13.
- Sherrell, C., & Simmer-Brown, J. (2017). Spiritual bypassing in the contemporary mindfulness movement. *Social Justice, Inner Work & Contemplative Practice*, 75-93.
- Tereleaven, D. A. (2018). *Trauma-Sensitive Mindfulness : Practice for Safe and Transformative Healing*. Norton.
- Welwood, J. (2002). *Toward a Psychology of Awakening : Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Shambhala Publications.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America : Meditation and the mutual transformation of Buddhism and American culture*. Oxford University Press.
- Yang, L. (2018). *Awakening Together : The Spiritual Practice of Inclusive and Community*. Wisdom.

Practical Implications of the Teacher Training for Manifold Mindfulness : Addressing the Experience as Trainee in the UCLA “Training in Mindfulness Facilitation” Program

Satoshi Ikeno*¹, Noriko Uchida*²

ABSTRACT

The purpose of this study is to present teacher training issues that can occur while establishing manifold mindfulness approaches. The objective was attained by exploring the author's experience as a trainee in the one-year program named “Training in Mindfulness Facilitation (TMF).” The program was held by the Mindful Awareness Research Center, University of California, Los Angeles (UCLA). Through the method of semantic analysis of multiple resources relating to the TMF and several meetings of authors, it became possible to describe four aspects that are considered to embody the fundamental structure of TMF. These are 1) in-depth self-awareness, 2) the formation of a meaningful sangha through the practice of “Relational Mindfulness,” 3) the embodiment of social justice originated from the sense of “Inter-being,” and 4) in-depth and long-term resonance with TMF teachers. These four features were described in more detail by contrasting them with the core structure of the teacher training pathway for the facilitation of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). The current study has delineated practical implications for future mindfulness teacher trainings that can educate mindful facilitators, who can be socially engaged, and both work with minorities as well as segregated populations.

Key words : mindfulness, teachers training, intersubjectivity, social justice, relational mindfulness

* 1 Professor, School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

* 2 Child Care Worker, “Kibokan Yawata no Uchi,” Group Home for Children and Youth